I.T.E.T. "BLAISE PASCAL" FOGGIA

A.S. 2021/2022

BIENNIO

CLASSE II B IT

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di stretching.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo.
- Attività ed esercizi: di equilibrio statico e dinamico.
- Test attitudinali: forza arti inferiori - pedana di bosco -
- Forza muscoli addominali.
- Organizzazione di attività di sport di squadra: pallavolo e pallacanestro.
- Nozioni di cinesiologia muscolare.
- Metodi e tecniche di allenamento delle varie discipline sportive
- Circolazione sanguigna

Il docente

Clemente Michele